Une *Escale*

E S C A P A D E

Faire une vraie coupure avec le quotidien.

Séjour résidentiel de prévention — non médical, non thérapeutique

3 jours

2 nuits · vendredi → dimanche

Escapade offre une vraie coupure avec le rythme habituel : un cadre naturel, un temps libre sans obligation, et un accompagnement professionnel, dans une démarche de prévention — pour une surcharge professionnelle comme personnelle.

CHAMBRE	GROUPE	LIEU	REPAS
Individuelle	7 à 9 pers.	< 3h de Paris	Inclus, partagés

LE PROGRAMME EN BREF

Vendredi

Arrivée, installation, dîner partagé.

Samedi

Journée libre — activités facultatives ou repos.

Dimanche

Temps d'échange facultatif, animé par la psychologue du travail.

POUR QUI

- Fatigue persistante ou difficulté à récupérer
- Surcharge professionnelle ou personnelle
- Besoin de distance temporaire avec le quotidien
- Démarche de prévention, dans un cadre volontaire

QUAND CE N'EST PAS LE BON CADRE

Surveillance médicale rapprochée nécessaire · état psychiatrique aigu · besoin prioritaire d'une prise en charge médicale ou thérapeutique que le séjour ne peut pas assurer.

LE CADRE UNE ESCALE

- Entretien préalable systématique
- Démarche volontaire
- Participation libre aux activités
- Complément d'un suivi existant
- Ni diagnostic, ni traitement, ni psychothérapie

ENCADREMENT

EA

Emma Angamand

Ergonome — anime le séjour

MG

Mireille Guérin

Psychologue du travail

Découvrir Escapade

Prochaines Escapades à l'automne 2026. Informations pratiques et modalités sur uneescale.fr/escapade.

uneescale.fr/escapade

06.25.11.85.98

contact@uneescale.fr